

# نصائح غذائية لاستغلال الشهر الفضيل بإنقاص الوزن دون رجيم

يبحث الجميع عن أنظمة غذائية وحميات، مع حلول شهر رمضان الكريم، لخسارة الوزن الزائد أو المحافظة على الرشاقة وعدم اكتساب الوزن. فيتميز شهر رمضان الفضيل بالحلويات اللذيذة والمأكولات الشهية والعصائر والكثير من العزومات.

يمكن اتباع النصائح الغذائية التالية خلال شهر رمضان، لإنقاص الوزن دون اتباع أي حمية غذائية:

- الحرص على ممارسة الرياضة في شهر رمضان، حيث إن المشي لمدة ساعة قبل الإفطار له تأثير على خسارة الوزن وحرق الدهون.



▪ شرب المياه بمقدار لتر كامل أي ما حوالي ثمانية أكواب،  
متفرقة على فترات مختلفة من اليوم.



▪ تجنب الأطعمة المقلية والتوابل الكثيرة، ويمكن استبدالها بالأطعمة المشوية أو المسلوقة.



▪ استبدال الحلويات الغنية بالسعرات الحرارية بالفواكه الطازجة والعصائر الطبيعية والكركيه والتمر الهندي.





▪ الحرص على تناول وجبة السحور، فهي مهمة لتحمل الجهد التي تواجهها طوال اليوم، وتجنب في هذه الوجبة تناول الحلويات والمواد الدسمة وركز على الألياف والأطعمة الغنية بالماء والبروتين والكربوهيدرات.







▪ تنظيم وتقسيم وجبة الإفطار، وحيث يمكن اتباع النظام التالي:  
تناول ثلاث حبات من التمر وكوب من الحليب، من بعدها تناول  
السلطة، ثم الشوربة الدافئة، ثم تناول الطبق الرئيسي وحيث  
ينصح تناول الطبق الرئيسي بعد مرور ساعة تقريبًا على تناول  
الأطعمة السابقة، لتحمي جسمك من الإصابة بعصر الهضم والتلبك  
المعوي.





▪ يمكن شرب عصير الليمون مع عصير البقدونس بعد التراويح يوميًا، فيعمل هذا المشروب على حرق الدهون وتعزيز عملية الأيض في الجسم.





نهنيكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنوب مغفور.